

「個処から」は、人生のセカンドステージを有意義に過ごそうという人たちを応援するフリーペーパーです。

2011

弥生

第51号

# 個処から

毎月第4月曜日発行

**無料**

いわき市内  
6万部発行



体をすっきりリフレッシュ (4・5面)  
内郷ウクレレクラブ (6面)  
ギャラリー情報&イベント案内 (2面)

表紙の人 (記事は2面)

平字堂の前 株式会社マルベリイ  
代表取締役会長 桑名 督雄さん (77)

**オール電化のことなら エルパルショップ**

「東北電力電化普及協会店」  
お客様に安心して電化システム機器をご検討・ご利用いただくためのお店です。

エルパルショップはここが安心!

**確かな技術と豊富な実績が安心!** お客さまの安心・快適な電化ライフをサポートいたします。機器導入のご相談はもちろん、アフターサービスも万全です。

**暮らしに身近なお店だから安心!** 電化システム機器のパートナーとして地域密着型のお店を目指しています。

東北電力・エルパルショップはヒートポンプ電化で低炭素社会づくりを推進しています。

**注目001 エコキュート (給湯器)**  
エネルギー消費の多い給湯だからこそ、省エネ効果の高い「エコキュート」に注目!

**注目002 高効率ヒートポンプエアコン**  
空気を汚さず、一年中省エネ空調!  
※10年前と比較すると消費電力量が約40~50%軽減されています。

東北電力株式会社 (受付時間) 平日 AM9:00 ~ PM12:00 PM1:00 ~ PM5:00  
いわき営業所お客様提案課 TEL 0246-23-1470

**光熱費シミュレーション実施中!**  
お気軽にご連絡ください。

## お墓は家族の宝です

時代とともに、人の心はさまざまに変わっていきますが、祖先を敬う私たちの思いはひとつです。いわき展示場では、石を造る工場内を見学できますので、安心してお選びいただけます。私たち富士神苑は、真心を込めてお墓を造り、やすらぎの広場を築いてまいります。

工場に直結した大展示場。  
選んで納得、だから安心です。

お墓を造り続けて39年。やすらぎ広場を真心で築く

**富士神苑株式会社いわき工場**  
いわき市久之浜町末続字上長沢 128

工場に直結した大展示場  
いろいろなよいし  
0120-167-414  
選んで納得、だから安心

国道6号線、末続駅すぐそば  
四倉ICから車で約15分



# 365日

【年中無休】



## よらんしょ ころんしょ とまらんしょ

株式会社ココロの駅 いわき市小名浜字中原16-1 TEL.0246-54-5000 FAX.0246-54-5001

# 御宿らくや

高齢者専用賃貸住宅

### 10月OPEN

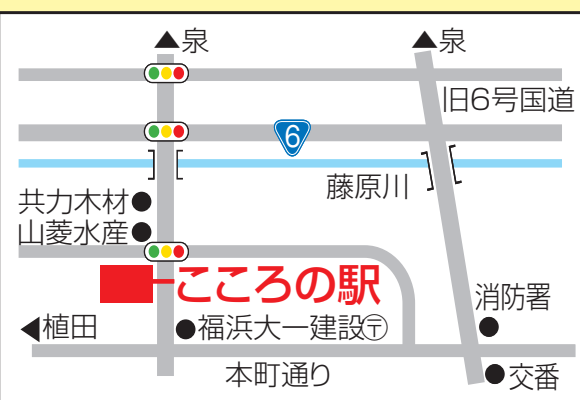
ココロの駅に「御宿らくや」が仲間入り!

3月のバラエティー・ショーは、館内のスプリンクラー工事のためお休みいたします。4月は開催しますので、お楽しみに!

ホームページの検索は

- 事業内容
- ・有料老人ホーム
  - ・居宅介護支援
  - ・訪問介護
  - ・通所介護(デイサービス)
  - ・地域密着型サービス
  - ・配食サービス (ニココキッチンいわき南店)

※ご相談はお気軽にお電話下さい





**イラストレーター2人展**  
 3/13→3/27 入場無料 090-2999-3913  
 いわきを拠点に活動している比佐健太郎とユアサミズキの10周年記念展。2人の最新作品を展示。開場は10:00～18:00。会期中無休。  
 アリオスカフェ いわき市平字三崎 1-6

**風土記の布+DWARFの靴**  
 3/9→3/13 入場無料 0246-69-2390  
 木綿や絹の自然素材を草木で染め、織られ、独特の風合いをもつ風土記の布と、DWARFのオリジナルリメイク靴を展示。  
 ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平3-4

**ギャラリー情報**  
 & イベント案内  
 2011年3月→

**備前 森本仁 陶展**  
 3/19→3/27 入場無料 0246-69-2390  
 備前焼の里で精力的に作陶活動を行う森本仁が、昨明で初めて開く個展。花器、鉢など約100点の新作で森本ワールドを公開。  
 ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

**江戸浮世絵展**  
 3/9→3/14 入場無料 0246-27-1151  
 ゴッホやモネらの芸術家が収集・模写、印象派を生み出したといわれる浮世絵。収集家が集め、今なお輝きを放つ約30点を展示。  
 ギャラリー-アート光明 いわき市小島町 1-4-2

**濱田正弘 絵画展**  
 →3/4 入場無料 0246-62-2327  
 濱田が、水彩の透明感にひかれて描いた静物やいわきの風景を中心とした作品を展示。2月28日休店。時間は前8時～後8時。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**菊地正男 絵画展**  
 →3/27 観覧料一般320円、高校・大学生210円、小・中学生160円 0246-29-2230  
 サブタイトルは、炭鉱(やま)への想い。二紀会員の菊地が常磐炭田で働く人々や風景を描いた油絵や炭鉱で使われた道具類を展示。  
 暮らしの伝承郷 いわき市鹿島町下矢田字散野 14-16

**第6回PSC写真展**  
 3/9→3/14 入場無料 連絡先 早坂代表 0246-21-0313  
 平成9年に結成されたphoto sun club(早坂公明代表)2年に1度の作品展。会員15人が5点以上、計136点を出品。時間は10:00～16:00。  
 文化センター3階展示場 いわき市平字堂根町 1-4

**第40回市美展 陶芸・写真の部**  
 →3/6 入場無料 0246-25-1111  
 器、オブジェなどの陶芸、単・組の写真を展示。審査員は陶芸が高内秀剛、写真が安珠。開場は午前9時30分～午後5時。月曜日休館。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**真木弘姫 陶展**  
 3/18→3/28 入場無料 0246-56-0264  
 茨城県高萩市で作陶を行う真木の03年以來の新作展。焼締で作陶した花器をメインに、女性らしさあふれる暮らしの器を展示。  
 ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**手びねりの会・作陶展**  
 3/10→3/14 入場無料 090-4633-9327  
 横山猛さんを講師に陶芸を学んでいる手びねりの会の鈴木信子会長はじめ11人の会員が制作した新作を展示。時間は前10時半～後4時半。  
 ギャラリー-木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9

**佐久間信辻が花 陶展**  
 →3/6 入場無料 0246-69-2390  
 ていねいなロクロを引き、点象嵌を駆使して作陶している佐久間のアンタキアブルー・佐久間信辻が花の新作を展示。月・火曜休館。  
 ギャラリー-昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

**たなかゆきあき よろず展**  
 3/24→3/28 入場無料 090-4633-9327  
 写真、絵画など田中佑季明ワールドの展示と田中志津、田中佐知の著書・CD販売。27日13:30から朗読コンサートを開催。  
 ギャラリー-木もれび いわき市好間町榊小屋中平 65-9

**ぬくもりの刺し子展**  
 3/11→3/15 入場無料 0246-23-8411  
 NHK文化センターぬくもりの刺し子講座で荒井雅子講師の指導を受ける受講生12人の作品展。1針に心を込めた伝統の手仕事を展示。  
 ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1

**土布木紙ガラスの雛まつり**  
 →3/6 入場無料 0246-62-4188  
 今回で9回目の雛まつり。土、布、木、紙、ガラスの素材を活かした雛人形や春を感じる器を展示。開場10:30～19:00。水曜定休。  
 ギャラリー-わづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

**常設展後期Ⅱ**  
 →3/31 入場料 一般210円、小・中学生70円、高齢者・大学生140円 0246-25-1111  
 後期Ⅱのテーマは思索するART-知覚を求めて、作家たちの挑戦。小企画の副題は、色を探して、線をたどって。計44点を展示する。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**佐藤建夫 漆芸展**  
 3/5→3/15 入場無料 0246-56-0264  
 宮城県鳴子で創作活動を行う漆(うるし)作家・佐藤の3年ぶりの個展。くい飲み、鉢、椀、片口など日常使いの近作を展示。  
 ギャラリー-いわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**コロールタンゴ演奏会**  
 3/7 開場18:00 入場料 S席5800円、A席5100円  
 開演18:30 MIN-ONいわき 0246-28-7966  
 タンゴ史に輝くプグリエーセの後継楽団・コロールタンゴの日本公演。タンゴダンス選手権1位のチツコ&ディエゴも出演。  
 アリオス大ホール いわき市平字三崎 1-6

**写真と書の2人展**  
 3/5→4/1 入場無料 0246-62-2327  
 風景写真家の大山登と書家の川井碧水の2人展。自然を撮影して写真月刊誌コンテンツ入賞作品と象形文字を彷彿させる書画を展示。  
 画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**第40回市美展・書の部**  
 3/11→3/20 入場無料 0246-25-1111  
 1、2部と篆刻作品を展示。審査員は佐々木折柴、酒井泰舟、荒井東苑、滝澤嶺。3月13日正午、同20日後2時から招待作家揮毫会。  
 いわき市立美術館 いわき市平字堂根町 4-4

**游工房漆の作品展**  
 3/3→3/8 入場無料 0246-35-0383  
 伝統的な津軽塗がモダンに進化した游工房の漆器を展示。アメリカやヨーロッパでも作品展を開催している同工房の斬新さは見もの。  
 小野美術 いわき市平字中町 22-2

**女の手仕事展**  
 3/12→4/10 入場無料 0246-62-4188  
 3人の女性が、時を超えた物語を持つ古い布と出会い、それぞれが好きな布に手を加え、新しい息吹を持つ和物作品に仕上げました。  
 ギャラリー-わづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

**写真から見た指定文化財**  
 →3/21 観覧無料 教育文化事業団 0246-43-0391  
 アンモナイトセンター、草野心平記念文学館、生涯学習プラザ、暮らしの伝承郷、考古資料館の5施設で国、県、市指定の文化財を紹介。  
 いわき市内5施設 いわき市常磐藤原町手這 50-1

**佐藤幹・大幹 親子展**  
 →3/8 入場無料 0246-56-9101  
 東北伝統工芸士会会長を務める幹は30年来の裂流線シリーズの水指、壺、二男の大幹は本郷焼本来の土での花入、鉢、壺、皿を出品。  
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

**図書探訪 いわきの人物**  
 →4/17 観覧無料 0246-22-5552  
 いわきの先人・経済編は白井遠平、金成通、星一、国府田敏三郎、榊田民蔵の5人の生い立ちや業績を資料で紹介。2.28、3.28は休館。  
 いわき総合図書館 いわき市平字田町 120

**小室さみえ展**  
 3/18→3/22 入場無料 0246-23-8411  
 いわき市在住のクラフト作家・小室さみえの個展。独特のクラフトワールドを展開する小室の新作を展示。時間10:30～18:30。水曜定休。  
 ギャラリー-界限 いわき市平字堂根町 1-1

**一貫張り教室**  
 3/12 午前10:00～ 受講料 3000円～ 0246-62-4188  
 時間は午前10時～午後3時。定員は先着10人。受講料は材料費を含め3000円から。エプロン、手ふき、昼食、ふた付きの瓶を用意。  
 ギャラリー-わづくりや いわき市植田町南町 1-2-14

イベント・カルチャー情報は、主催者(団体)の情報提供に基づいて掲載しています。変更になる場合もありますので、詳しくは主催者にお問い合わせください。  
 イベント・カルチャー情報を募集しています。ご希望の主催者(団体)は、いわき民報社フリーペーパー室(電話0246-23-1666)にご連絡ください。

**宮城の陶芸3人展**  
 3/12→3/22 入場無料 0246-56-9101  
 鳥見美由紀(日本工芸会準会員)、岸上まみ子(宮城県芸術協会)、ジェームス・オベ(現代工芸美術家協会)の3つの個性が共演。  
 アートスペース泉 いわき市泉町 2-12-7

**いわ吹25周年記念演奏会**  
 3/13 開場13:00 入場料 中学生以上300円  
 開演13:30 連絡先 こそぎ接骨院 0246-76-0084  
 いわ吹吹奏楽団創団25周年記念コンサート。鯨岡淳指揮でキャンディード序曲、シンフォニックダンスなどの名曲を披露。お子様歓迎。  
 アリオス大ホール いわき市平字堂根町 4-4

前身の桑名商店を創業したのは昭和36年。アイスクリームの卸業で成長を遂げ、オリジナルイタリアンの「マンマ・マリイ」に代表される外食産業で躍進を続ける。「誠心誠意、お客さまにいたい」の提供したい。評判の店があれば県外に飛び、自分の舌で味を確かめる。はやり廃りが目まぐるしい飲食業界。「失敗は成功のもと」と振り返るように、すべてが順調ではなかったが、常に先を見据えた経営姿勢で荒波を乗り越えてきた。「自分には学歴や能力はないが、労働力はあった。人にないもので頑張るしかない」と。喜寿を迎えた今も自ら店舗駐車場の植木の手入れを手掛けるなど、力を惜しまない。17年目を迎えた平第一区長として社会貢献にも目を向ける。趣味は写真。昨夏には妻のナカ子さんと共に九州を旅行し、大好きな風景を撮りためた。ナカ子さんは、マンマ・マリイのキャラクターモデル。50年以上連れ添った妻への感謝の思いが込められている。





# 楊名時健康太極拳二十四式

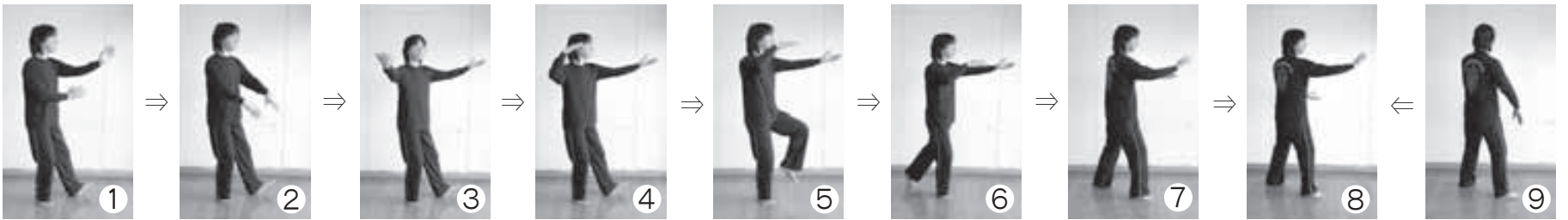
# いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳



6 倒捲腕 (ダオジュアンゴン) 腕を逆さに巻く

「倒」は「逆」、「捲」は「巻く」、「腕」は「腕」。つまり、「倒捲腕」は「腕を逆さに巻く」という意味です。腕を一度引いてから、両手を開き右手を耳の横へ、左足を一步後ろへ引き、右手を前へ、再び両手を開く動作でさらに右足、左足、右足と後退します。

鈴木 和子師範 すぎき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦、太極拳



①5の手揮琵琶から始めます  
②右足に重心を置いたまま、上体を右に回しながら両手のひらを下に向けながらおなか(丹田)の前あたりに下ろします  
③下ろした両手は交差しないで、手のひらを上に向けながら徐々に内側から外側に挙げていき、胸のあたりからふんわりと円を描くように開いていきます。角度は135度ぐらいで指先は肩くらい。気持ちよい自然体に

します(ひじは曲げたり伸ばしきらない)。目線は右手の方を見ます  
④上体を左に回し、正面に戻しながら右手をひじからまげて右耳わきに寄せながら、目線も左手前方に戻します  
⑤同時にバランスを取りながら左足(ひざ)を徐々に挙げます。目線はそのまま、右ひざが伸びないように注意します

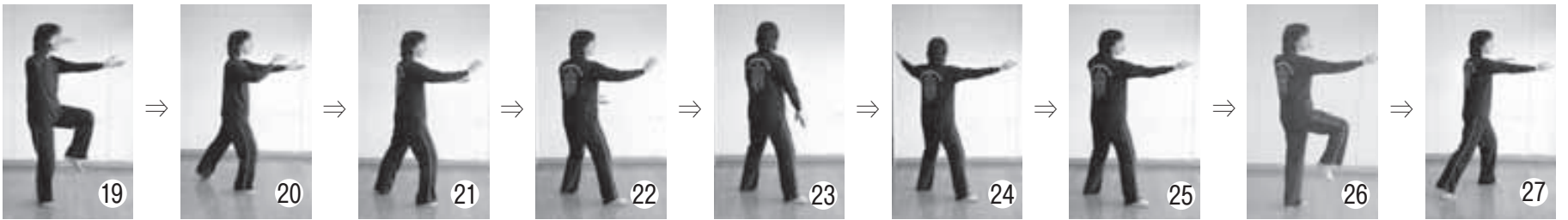
⑥左足を一步後へ下げつま先をつけます  
⑦つま先をついたら、かかとを下ろします。重心は左足にかけます。その時、右足つま先は外向きになっているので、右足つま先を軸にしてかかとを外側に回して正面向きにします。※後ろに下ろした足が交差したり、両足が一直線にならないように注意します  
⑧⑦と同時に右わきにあった右手は前方に気持ちよく伸ばし、左手はみぞおち、または左腰前あたりに引き



寄せます(左手に力を入れすぎて後ろに引きすぎないように注意)。目線は右手前方です  
⑨左足に重心をかけたまま、上体を左に回しながら両手のひらを下に向け、円を描くようにおなかの前(丹田)あたりに下ろします  
⑩両手のひらを上に向けながら徐々に挙げていき、内側から外側に胸のあたりからふんわりと円を描くように開いていきます。目は左手の方を見ます。※両手の開き

方は⑨を見てください  
⑪手を広げたら上体を右に回し目線は右手の方を見て、正面向きになります。と同時に左手をひじから曲げて左耳脇に寄せます  
⑫右手の方を見ながら、ぐらついてバランスを崩さないように注意して右足を徐々に上げます。左ひざのびきらないように注意します  
⑬右足を一步後へ下げ、つま先をつけます

⑭つま先をついたら、かかとを下ろします。重心は右足にかけます。その時、左足先は外向きになっているので、左足つま先を軸にしてかかとを外側に回して、正面向きにします。⑦の反対  
⑮⑭と同時に左耳わきにあった左手は前方に気持ちよく伸ばします。右手はみぞおちまたは右腰前あたりに引き寄せます(右手に力を入れすぎて後ろに引き過ぎないように注意)。目線は左手前方を見ます



⑯右足に重心をかけたまま上体を右に回しながら、両手のひらを下に向けながらおなか(丹田)の前あたりに下ろしていきいます。②と同じ  
⑰③と同様。両手を内側から交差しないで手のひらを上に向けながらふんわりと大きな円を描くように上に上げ、自然に開いていきます。目線は右手の方を見ます  
⑱④と同様。上体を左に回し、正面に戻しながら右手のひじから曲げて右耳脇に寄せながら目線も左手前方に

戻します  
⑲⑤と同じ動き。バランスを取りながら左足(ひざ)を徐々に上げます  
⑲⑥と同じく左足を一步後ろへ下げ、つま先をつけます  
⑲⑦と同じくつま先をついたらかかとを下ろし、重心を左足にかけます。右足先は外向きになっているので、右足つま先を軸にしてかかとを外側に回して正面向きに

します(両足一直線にならないように注意)  
⑲⑧の動きと同じです。⑲21の動きと同時に右手は右耳脇を通して前方へ押し出し、左手は手のひらを上向きにして、みぞおちまたは、腰あたりまで引き寄せます  
⑲⑨の動きと同じです。左足に重心をかけたまま、上体を左に回しながら両手のひらを下に向け、円を描くようにおなか(丹田)あたりに下ろします  
⑲⑩に動きと同じです。両手のひらを上に向けながら



徐々に上げていき、内側から外側に胸のあたりからふんわりと円を描くように開いていきます。目は左手の方を見ます。  
⑲⑪の動きと同じです。手を広げたら上体を右に回し、目線は右手の方を見て正面向きになります。と同時に、左手をひじから曲げて左耳脇に寄せます  
⑲⑫の動きと同じです。右手の方を見ながら、ぐらついてバランスを崩さないように注意して右足を徐々に上

げます。左ひざが伸びきらないように注意します  
⑲⑬の動きと同じです。右足を一步後ろへ下げ、つま先をつけます  
⑲⑭⑮の動きと同じです。右かかとを下ろして重心を移し、左つま先を軸にしてかかとを外側にずらし、上体を右に回しながら右手は腰のあたりに引き、左手を押し出します(左右足一直線にならないように注意)

### 効果 気の流れ

胸痛、動き、胸の圧迫感、息切れ、不整脈、肩や上腕の痛み、手のひらのほてり、不安感、不眠など

円を描くように両手を内側から上げていき、左右に開く動きで、両方の手に気が流れまう。肩に力を入れないようにします。

ファッション&ギャラリー

## おおくら

おしゃれな洋服たちとやさしいつわが待っています。  
☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

## 「公正証書」で 安心・確実に!!

遺言・任意後見・離婚給付・金銭消費貸借・土地建物賃貸借等の公正証書、定款の認証

ご相談は無料、お気軽に

### いわき公証役場

〒970-8026 いわき市平字菱川町1-3  
いわき市社会福祉センター(旧産業会館)4階  
TEL・FAX 0246-23-4066

セカンドライフの応援紙

## 個から

広告を載せてみませんか?

お問い合わせは、  
いわき民報社  
TEL(0246)23-1666

## D-Print Shop

デジタルデータ・プリントショップ

お客様が作成した完全データから高品質な印刷物を早く、安くご提供できるデータ印刷・製本・加工システムをご活用ください。

ポスター・チラシ・パンフレット・リーフレット  
会社案内・製品案内・報告書・統計書

ホームページ <http://www.tairadenshi.jp> をご覧下さい。

あなたの想いを本にしませんか?

自分史・伝記・追悼集・社史  
記念誌・論文集・年鑑・記録集  
小説・絵本・漫画・詩集・歌集・俳句集・エッセイ集  
写真集・画集・コレクション集・家族の記録

見本は多数展示してございます。お気軽にお立ち寄りご相談ください。少部数、低料金の印刷に対応いたします。パソコンデータを活用しての本創りが可能です。

企画立案からプロのスタッフがお手伝いします。

有限会社 **平電子印刷所** 出版部 纂修堂

〒970-8024 いわき市平北白土字西ノ内13 E-mail:info@tairadenshi.jp  
TEL(0246)23-9051(代) FAX(0246)22-5222



**スポーツ CLIMBING PARK Drop-in**

いわき市常磐関船町下4-4 (アミューズパーク隣り)  
☎(68) 8568 http://dropin-frog.com/

平日 13:00~22:00  
土 10:00~21:00  
日祝 10:00~20:00  
休 無休

老若男女、超初心者から競技者まで体力・技術レベルに合わせたクライミングが楽しめる。競技にも使われるウォールのほか、高さ2mのキッズウォールも設置。団体レハでもERJOY!!  
ルの実力派インストラクターが指導する。大人1500円、中高生800円、小学生以下500円(初回登録料1000円別途)。お得な回数券、マンスリーパスなどもある。

**フェイシャル エステ** ルクール めぐ **Le Coeur 恵**

いわき市内郷郷町金谷15-2 ☎0246 (27) 6322  
E-mail:lecoeur-megu@ezweb.ne.jp

9:00~19:00 (予約制)  
休 無休

顔、首、肩、デコルテまで凝り固まった老廃物を癒しのマッサージで排出。気持ち良さ効果を実感できる。肌を健康に美しくしたい、心も身体もリフレッシュしたい、というニーズに添える本格派サロン。スタンダード50分2100円、アンチエイジング60分3150円で試せる。本紙読者限定で「お悩み別選べるパック」を贈呈中(4月末まで)

**整体 津島整体院**

いわき市平字堂根町2-7久ビル1F  
☎0246 (24) 4110 http://ntbj.itp.ne.jp/0246244110/

9:00~11:30  
13:00~19:30 (予約制)  
休 日曜・祝日

骨の医学IIオステオパシーとは？骨で骨格を作られることと注目。骨格を矯正することで血液循環を改善します。肩こり、腰痛、坐骨神経痛、なかなか治らない痛み、内臓万病は背骨から  
機能障害、自律神経異常などの症状を自然治療力を活性化して身体機能を回復させる自然医学です。  
皆さまが快適な生活を送れるお手伝いをいたします。

**サロン カムリ座薫サロン**

いわき市平3-35 3目館2F  
☎0246 (22) 8122

10:00~20:00  
休 日曜・祝日

座薫療法とは壺にヨモギや益母草などの漢方薬を煎じ、その湯気を当てる先祖達の漢方医学の知識に着眼して、下腹部の周りに漢方、生薬用植物を燃やし煙を当てることで、血液循環を活発にし肥満及び各種女性疾患を改善、予防して下腹部の老廃物や体脂肪除去に効果的です。カムリの座薫療法で効果抜群です。  
**日本初上陸!!**

**足 膝 腰 のトラブル**

歳のせいではありません。  
足裏のアーチ崩れが原因かも?!

足裏のアーチが崩れるとカラダの重心バランスがズレる為、足首・膝・腰に負担がかかっているのです。ベネシュではアーチを補って楽に歩ける機能性健康靴の提案と足管理施術を行っています。外反母趾や扁平足でお悩みの方もどうぞ!

**足裏鑑定 無料! お気軽にお越しください。**

**NEW ベネシュ いわき(本店)**  
●営業時間 / 10:00 ~ 19:00 ●定休日 / 月曜日  
いわき市鹿島町走熊字西反町1-1 足管理 検索  
Tel. 0246-46-1192 Webページあります。

姉妹店 ベネシュ いわき平店  
●営業時間 / 10:00 ~ 18:00  
●定休日 / 日曜・祝日  
〒970-8026 福島県いわき市平字中町18 ミヤビル1  
Wonder GOO TSUTAYA  
Tel. 0246-22-7064

**春に向かって♪ からだ☆体☆カラダをすっきりリフレッシュ!**

美容と健康、そして癒やしを求めて...

**スポーツ スポルト平**

平字正月町61-3 ☎(22) 1614  
http://www.sport-bowling.co.jp/

月~木 10:00~25:00  
土 10:00~29:00  
日 8:00~29:00  
年中無休

ボウリングは利き腕だけの運動だと思いませんか? ボウリングは、全身を使って行う有酸素運動で、生涯スポーツにはピッタリの運動です。天候にも左右されず、お一人でも気軽にできるので、無理なく、自分の体力に合わせたペースの適度な運動ができます。ピンの弾ける音は脳にもいい刺激となり、心のリフレッシュにもなります。

**整体 リフレッシュアパートメント**

いわき市平月見町65  
☎0246 (22) 3010 http://katy.jp/tdsk/

11:30~19:00 要予約 (時間外応相談)  
休 不定休

本格的な整体師が癒してくれる整体。タイ古式マッサージ、足裏療法の特長。一番人気は整体で、体の歪みを調整し、こりの深部にアプローチする揉みほぐしで血行促進を図ります。  
**タイ本場の技!**  
要望や体調に合わせた独自のオーダーメイドな施術でお客様自身の自然治癒力を高めます。ひどい、こりには強揉みの対応も出来ます。今なら、60分以上のコース初回1000円引きで。

**加圧スタジオ 加圧スタジオpino[ピノ]**

いわき市内郷郷町秋山1-9  
☎0246 (68) 8630 http://www.abc-iwaki.com/co/pino/

9:00~23:00 完全予約制  
休 金 祝祭日

腕や足の付け根に加圧ベルトを巻き血流を適正に制限し軽い運動でハードトレーニング並みの効果がある。基礎代謝アップ、ダイエット効果、メタボリック対策、腰痛、肩加圧で正しい体  
こりの改善など様々な有効。もちろん運動不足解消にも。完全予約制の個別指導の体制をとっていますので安心して受講可能。まずは加圧体験してみよう。

**エステ ハーツヒューマンケア**

いわき市中央台飯野2丁目29-5  
☎0246 (28) 8818

10:00~20:00 完全予約制  
休 毎週火曜

エステにネイル、まつげのエクステンションなどトータルビューティーケアと、心理カウンセリングセラピーの両方に対応するサロンです。心理セラピーは本来自分を持つ自分らしい生き方ができるようにするためのお手伝いをします。料金は60分4200円。

今までのポイントカードの他に  
**3/1より うれしいサービスが始まります!!**

「健康・美容お楽しみサービス」のポイント12個をためて  
更なる健康・美容アップを計画しよう!!

①整体(体のコリと疲れをほくす) 男女とも  
②ロイヤルヘッドスパ(ヘッドマッサージ) 男女とも  
③英国式リフレクソロジー(足裏マッサージ) 男女とも  
④お顔のハリ解消トリートメント 女性のみ

いずれか1つを無料でサービス(予約制)

■1回入浴(浴衣持参) ¥800  
■1日入浴(浴衣持参) ¥1,500  
■1回手ふり入浴 ¥1,200  
■1日手ふり入浴 ¥2,000

営業時間 9:00~22:00  
定休日/第2・4火曜

天然石・トルマリン・ラジウムほか、天然鉱石入り  
岩盤浴場 いわき こうみょうのゆ  
**石城 光明の癒**  
小島町一丁目4-2(須田医院近く) ☎(27) 1151

安心・安全・確実な「美」のお手伝い

**ヒーリングヘッドスパ 2,800円**

当店のヘッドスパは独自の髪を引っ張り上げるヨーロッパ方式です。顔や肩のシワ、顔のたるみを改善するリフトアップ効果が得られます。頭皮の刺激をすることで血行が良くなり体の中からスッキリ健康に!!

**石膏パック 8,400円**  
お試し(1回限り)

真の美しさを追求したマリアギャランブランドの石膏パックは、最大42℃まで発熱し、クリームがお肌にじっくりと浸透するパックです。優れたリフトアップ効果を生かし、首まで含むことでフェイスラインが美しく創造されます。

**ナチュラル美容センター**  
☎ 0246-25-3455(代) 男女生常備135号可  
いわき市平字新田前5-9 ☎予約受付 10:00~19:00 日・祝日休  
小島町一丁目2F エステティックルーム 関の湯 エステティックルーム  
☎56-3311 受付15:00~20:00 ☎65-1126 受付11:00~21:00

**マシヤレ** 海外直輸入だから出きる、圧倒的な品質を! 圧縮の品質を!

1000円ごとに100円ポイントキャッシュバック中!

生地はコットン(綿)100%

いわき市常磐湯本町天王崎1-26  
サンモール天王崎1F  
TEL0246-43-5003 [土日休]

若者の応援情報紙 **JUNCTION**  
セカンドライフの応援紙 **個処から**

広告を載せてみませんか?

お問い合わせは、**いわき民報社**  
TEL(0246)23-1666

シルシルでやさしい肌ざわりの森ガール ストールズ

素敵に.....

おしゃれなふだん着の店 **メルヘン屋**  
ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688  
ヨークベニマル谷川瀬2F(平) ☎0246-21-4567

Tシャツ 1,280円-990円  
ブラウス 1,880円  
スモック 2,800円-2,470円  
レギンス 1,280円-990円  
ストール 990円  
ネックレス 315円

編集/個処から編集室 発行/いわき民報社  
〒970-8026 いわき市平字田町63-7 TEL(0246)23-1666 FAX(0246)24-2168  
E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp

いわき民報社 個処から編集室  
問い合わせ、情報提供はこちらまでお願いします。 ©いわき民報社 2011

豊一筋150年の実績! (有)中村豊店

1枚~可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料) 7days 0120-25-2949

薄量、防虫量 表替え、裏返し その他 白アリ駆除 ご相談承ります

国産イグサ表 量へり種類豊富 現物見本持参 いたします

【海鮮寄せ鍋】か【あんこう鍋】か【牛陶板焼き】+充実のサイドメニュー

ご予約お待ちしております

飲み放題は プラス 1,600円

5名様~10名様個室や80名様までの大ホールあります。

女性グループ 大歓迎!!

平日限定 半額 プラン

◆4,000円 半額 2,000円  
◆5,000円 半額 2,500円  
◆6,500円 半額 3,250円  
◆8,000円 半額 4,000円

月・火・水・木曜日限定の大サービス!! 満足の料理で皆様をお迎えいたします。ご利用は5名様からとなります。

**パンポ** いわき市 郷ヶ丘  
☎28-7173 FAX29-5383

【海鮮寄せ鍋】 【あんこう鍋】 【牛陶板焼き】

平日限定 半額 プラン

◆4,000円 半額 2,000円  
◆5,000円 半額 2,500円  
◆6,500円 半額 3,250円  
◆8,000円 半額 4,000円

月・火・水・木曜日限定の大サービス!! 満足の料理で皆様をお迎えいたします。ご利用は5名様からとなります。

**パンポ** いわき市 郷ヶ丘  
☎28-7173 FAX29-5383

つけもの工房・コロッケ工房 西野屋

**西野屋平店で お弁当の販売はじめました!**

揚げたてほくほく! あっ! **コロッケ弁当 320円**  
揚げたてじゅーしー! あっ! **メンチ弁当 350円**

●平日のみ(土・日・祝を除く)  
(午前11時半~午後1時まで)  
1日50食の限定販売!

※共にごはん大盛りは+50円

**西野屋食品株式会社**

本店いわき市常盤上矢田町田端8-1 ☎28-2828 9:00~18:00 無休  
平店いわき市平字田町56-1 ☎68-8606 10:00~18:00 無休



# 任意後見契約とは、どのようなことですか(1)

今回からは、任意後見契約について説明いたしますが、まずは、その前提となる「成年後見制度」について説明いたします。

〈成年後見制度とは?〉平成12年4月1日から介護保険制度とともに、新しく成年後見制度が発足しました。この制度の理念としましては、本人の自己決定権の尊重、残存能力の活用、ノーマライゼーション(健常者でなくても、可能な限り健常者と同様の生活を営めるような生活環境等を整えようとする考え)があります。これは、判断能力が不十分な人(認知症を発症した高齢者、知的障がい者、精神障がい者等)を保護し、その人たちが尊厳をもって自分らしく生活するための制度です。すなわち、成年者ではあるが、判断能力が不十分な人について、後見人等を選任してその人を保護しようとするものです。

〈成年後見制度の種類は?〉裁判所の手続により後見人等を選任してもらう「法定後見」と当事者間の契

約により後見人を選ぶ「任意後見」があります。

「法定後見」は、本人の判断能力が既に失われたか、または不十分な状態になり、自分で後見人等を選ぶことが困難になった場合に利用されます。

「任意後見」は、まだ判断能力が正常である人、または衰えたとしてもその程度が軽く、自分で後見人を選ぶ能力を持っている人が利用します。

〈任意後見の特徴とは?〉高齢等による自分の判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ、自分がそういう状態になったときに、自分に代わって自己の財産を管理(財産管理)してもらったり、介護サービス等を利用するための手続や契約を代理してもら(身上監護)ことなどを、自分の信頼できる人に頼んでおけば、その人(「任意後見人」といいます)に安心して財産管理や身上監護を任せることができます。

## あんしん生活

協力/いわき公証役場  
公証人 本間 透  
平字菱川町1の3(市社会福祉センター4階)  
TEL&FAX (23) 4066



相談は無料ですので、お気軽にお尋ねください。



発足半年を迎えた内郷ウクレレクラブ



## 「ポロロン」の音色にひかれ

### 内郷ウクレレクラブ

内郷ウクレレクラブ(渡辺武会長)は昨年10月に活動を開始したばかりのサークルだ。中高年を中心に男女15人が毎月第2、4木曜の午後、内郷公民館に集う。講師は沼田充宏さん(鹿島町)が務めている。

一生懸命練習に励むメンバー



初心者も少なくないことから、コードの押さえ方、また楽器の取り扱い法などを詳しく説明しながら進めるレッスンに、皆、メモを取るなどしながら一生懸命取り組んでいる。沼田さんからは「ウクレレの一番の魅力は、心を癒やすポロロン」といふ音色」と話す。その言葉に一同が笑顔でうなずいている。

## 全国普及活動中!!

大根オロシと熱いスープが1番



2色たかどラーメン  
たかど餃子  
鞆支那そば古殿町松川店  
TEL (0247) 53-4771

## 相続 贈与 手続きは 行政書士の業務です。

- ◎会社設立の手続き
- ◎自動車の登録、車庫証明等の手続き

無料相談承っております

行政書士 伊藤仁平事務所

いわき市植田町本町三丁目9-1  
TEL 0246-63-3518  
TEL 090-2605-4949



## 芸道50周年記念 北島三郎特別公演

25名 限定募集!!  
東京日帰りバスツアー  
出発日:平成23年3月27日(日)  
旅行代金:お一人様 16,800円  
[S席(前列5-6列目確保)指定席券15,000円+夕食]  
内郷タクシー11:30=いわき湯本IC<常磐道>首都高速>IC=東京日生劇場 15:00~...日比谷公園・銀座自由行動...日生劇場北島三郎特別公演 17:00~20:45/21:00(1部 清水の滌れん坊舞台/2部 魂の歌ヒットパレード)=IC<首都高速>常磐道>いわき湯本IC=内郷タクシー 0:30頃  
※添乗員は同行しますがバスガイドは同行しません  
※内郷タクシーに自家用車の専用駐車場がございます(予約制)。

内郷タクシーグループ UTツアー  
いわき市内郷郷町沼尻156  
9:00~18:00  
第2・4土曜、日曜、祝日 定休  
TEL.0246-45-0270

## いわき市内日帰り入浴案内

お気軽に立ち寄って、のんびりとお楽しみください。

(左から右、上から下に五十音順)

- 源 源泉掛け流し 源 源泉一部掛け流し
- 貸 貸切風呂 岩 岩盤浴 サ サウナ
- 憩 休憩所 露 露天風呂 料 料金
- 得 まる得情報 予 予約必要
- 営 営業時間 電 電話番号 休 定休日



### 新舞子温泉 流木の湯

## いわき新舞子ハイツ

源 憩 得 予

料 日帰り入浴(10:00~16:00)  
大人1,000円 小人500円

営 10:00~16:00(受付15:30まで)

休 毎月第2月曜日

得 15:00以降 大人500円 小人300円  
回数券(12回分)10,000円 (6回分)5,000円  
いわき市平下高久字南谷地16-4  
電 0246-39-3801 <http://www7.ocn.ne.jp/~sinmaiko/>

営 10時~15時(入浴、休憩)  
料 大人800円・小人400円  
得 回数券5枚綴り3,600円販売中!

営 15時~20時(19時までの入館、入浴のみ)  
料 大人500円・小人250円  
得 回数券2,200円販売中!

料理長おすすめ弁当!  
お一人様1,500円  
[入浴、休憩、お食事代込み]お食事は11時~14時

### かんぽの宿いわき

〒970-0103 いわき市平藤間字柴崎60  
TEL 0246-39-2670  
FAX 0246-39-2672  
<http://www.kanponoyado.jp/japanpost.jp/>

## さはこの湯

温泉 保養所

源 憩 貸 得 予

電 (0246) 43-0385

料 入浴(8:00~22:00) 大人220円 小人100円  
休憩(10:00~16:00) 大人710円 小人510円  
(入浴料、浴衣貸出料を含みます)

営 8:00~22:00(入所21:00まで)

休 第3火曜(祝日の時は翌日)、元日  
大広間の専用使用もできます。詳しくはお問い合わせください。  
URL:<http://www.iwakicity-park.or.jp>

## ホテル いわき湯本温泉

### パームスプリング

源 憩 得 予

電 (0246) 43-3011

料 大人600円 子供300円(3歳以上~小学生)

営 平日/日 曜 13:00~22:00  
土曜/休日前 13:00~15:00

得 予 日帰り入浴プラン(入浴+朝食+部屋休憩)2,625円  
要予約(タオル・浴衣付き/5種類の朝食から選択/4時間個室利用)2名様以上でご利用ください。  
<http://palmspring.co.jp>

### いわき初元 岩盤浴 ひばりの癒

憩 露 岩 得 予

電 (0246) 55-6622

サザンパシフィックホテル併設

料 800円 ウエア上下400円 タオルセット300円  
イオン水150円(持ち込みも可能です)

営 9:30~22:30(受付21:00まで)

得 日帰りプラン3200円~(岩盤浴とお食事・お部屋をセット、ご利用時間9:30~17:00、2名様以上)をご用意しております。

## 地切温泉 開湯140年

### 松屋旅館

源 憩 得

電 (0246) 55-5141

料 日帰り入浴 大人500円 小人300円  
宿泊 素泊まり お一人様2500円~(二名以上)

得 毎月5日、15日、25日 日帰り入浴半額  
※受付の際、「個処から」を見たとお申し出下さい。  
ポイントカード5回で1回サービス

営 8:00~20:00(日帰り入浴)

いわき市永崎字地切257



3月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table with 4 columns: Date, Clinic Name, Address, Phone Number. Lists medical services for various dates in March.

小児科当番医 午前9時～正午

Table with 2 columns: Date, Clinic Name. Lists pediatric services for March 6, 13, 20, and 27.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

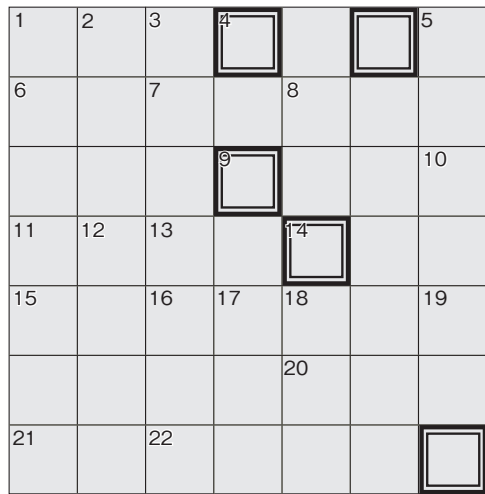
Table with 2 columns: Date, Clinic Name. Lists urology services for March 6, 13, 20, and 27.

眼科当番医 午前9時～午後2時

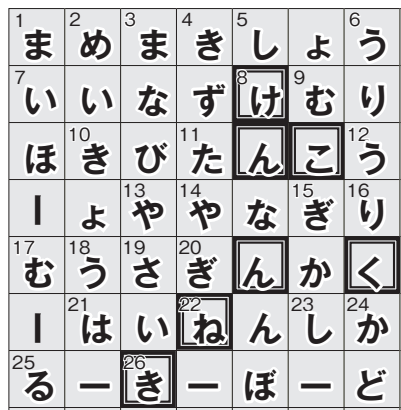
Table with 2 columns: Date, Clinic Name. Lists ophthalmology services for March 6, 13, 20, and 27.



小野園次郎商店様ご提供の「いわき味噌・寒仕込」をプレゼント



前回の正解



まめまきしよ う いいなずけむり ほきびたんこう いよややなぎり むうさぎんか く いはねんしか る一き一ぼ一ど

3月の読者プレゼント クロスワードパズル... ます目をひらかなで... 埋めて、二重ます目の...

面参照)に送ってくだ... さい。締め切りは3月... 12日です。当選者には...

【タテのかぎ】 1 白熱灯に変わりが... 2 一番大事なものの...

【ヨコのかぎ】 1 白熱灯に変わりが... 2 一番大事なものの...

読者プレゼント 当せん者 知月号

いわきの病院 医院 福祉施設

医療法人社団 秀友会 理事長 箱崎 秀樹... グループホーム サンファミリー...

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科 往診応じます 医療法人 酒井 医院

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔 特別養護老人ホーム いわさき荘



ORIGINAL TASTE fashion house シュール... 定休日 第1・2・3水曜日... いわき市平六町目5-20